



Kookkunstjes met vis

Voor kleine
(en grote) chefs

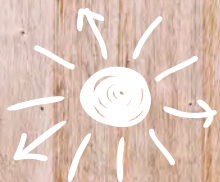


Vrijje in de pan; daar w



Alle recepten zijn voor 4 personen.

ord je slim en sterk van!



Meer recepten zijn te vinden op www.vis.be

Fishsticks van Pladijsfilets



600 g pladijsfilets • 100 g bloem • 2 eiwitten • 100 g broodkruim (wit) • 400 g witloof • 1 appel • sap van 1 citroen • 2 el rozijnen • 5 el mayonaise • 1 el honing • 2 el gehakte peterselie • peper en zout



Bereidingstijd 35 minuten.

1. Dep de vis droog, kruid de filets met peper en zout. Doe de bloem, losgeklopte eieren en broodkruim in drie aparte kommetjes. Wentel de visfilets eerst in de bloem, dan in het ei en als laatste door het broodkruim, druk zachtjes aan.

2. Maak het witloofslaatje. Snijd de bittere kern uit het witloof en snipper het witloof fijn. Spoel de appel en verwijder het klokhuis. Snijd de appel in blokjes. Sprengel er citroensap over. Meng 5 el mayonaise met 1 el honing, de gehakte peterselie, rozijnen en kruid met peper en zout. Meng door het witloof en de appelstukjes.

3. Frituur de stukken vis 4 à 5 minuten tot ze mooi goudbruin zijn. Laat uitlekken op keukenpapier. Serveer de fishsticks samen met het witloofslaatje en verse frietjes.



Met tong-schar, pieterman of kabeljauw zijn ze even jammie!





Zelf
fishsticks
maken!

2

Doop in eiwit





1

Leg in bloem

3

Wentel door broodkruim





Petje piraat: Gratin van Schelvis met spinazie en gekookt eitje



600 g schelvisfilet, in stukjes van 2 à 3 cm • 600 g zacht kokende aardappelen, geschild en in stukken • 1 sjalot • 300 g jonge spinazie • 4 eieren • 600 ml melk + extra voor de puree • 80 g boter • 2 el bloem • 1 snuifje cayennepfeper • 2 el gehakte peterselie • nootmuskaat • peper en zout • 100 g geraspte emmentaler • klein scheutje azijn



Bereidingstijd 40 minuten.

1. Kook de aardappelen gaar in gezouten water. Kook de eieren 8 minuten in water met een klein scheutje azijn.

2. Snipper het sjalotje fijn. Fruit aan in wat boter tot de sjalot glazig is. Voeg de gespoelde spinazie toe en stoof heel kort. Kruid met nootmuskaat, peper en zout.

3. Verwarm de oven voor op 180°C. Maak een kaassaus: smelt 1 eetlepel boter en strooi er al roerend de bloem door. Laat even drogen in de pan en blus dan, al roerend met de melk (600 ml), laat doorkoken tot je een gladde saus bekomt. Breng nog op smaak met peper en zout. Roer er als laatste de helft van de kaas en de peterselie door.

4. Pureer de aardappelen en breng op smaak met boter, melk en nootmuskaat. Pel de eieren. Leg in 4 individuele kommetjes wat spinazie op de bodem en een gekookt eitje, in vieren gesneden. Leg er de rauwe stukjes vis op en giet er de kaassaus over. Werk af met een laagje puree en de rest van de kaas. Zet in de oven gedurende 20 à 25 minuten.



Ook lekker met koolvis of kabeljauw. Arrrrr!

Taco's met Tongschar



600 g tongsscharfilet, in stukjes van 4 cm • 12 harde tacoschelpen • 1 rijpe mango, geschild en in blokjes • 1 zachte chili peper, fijn gesnipperd • ½ rode paprika, in blokjes • 1 pruimtomat, ontpit en in blokjes • 1 kleine rode ui, fijn gesnipperd • 1 el witte wijnazijn • 2 el olijfolie • 1 el gehakte koriander • 1 el gehakte bieslook • handvol koriander of platte peterselie, voor de afwerking



Bereidingstijd 35 minuten (+ 30 minuten marineren).

1. Meng de mangoblokjes, chilisnippers, paprika-blokjes, tomaat, rode ui en gehakte kruiden in een kom. Sprengel er de witte wijnazijn en olijfolie over. Meng en breng op smaak met peper en zout. Dek af en laat een halfuurtje marineren in de koelkast.

2. Dep de tongsscharfilets droog. Verhit een pan met boter en olijfolie. Bak er de tongsscharfilets krokant in. Kruid met peper en zout.

3. Lepel wat van de mangosalsa in de tacoschelpen en leg er enkele stukjes gebakken vis op. Werk af met blaadjes koriander of peterselie.



Met noordzeetong of
pladijs is het ook smikkelen!

Ay caramba!







'Kabeljauw, ik
hou van jou!'



'Mmmm, vis!!'





Suppel lehkkel!





Rog kan tegen een
stoempje!

De afwas
is voor
mama
😊

Recepten en styling: Ilse D'hooge

Foto's: Tom Swalens

Lay-out: Flore Engelrelst

Eindredactie: Caroline Quintijn

V.U.: Luk Huysmans - VLAM vzw,

Koning Albert II laan 35 bus 50, 1030 Brussel